



Balansegang i fornuft og åndelighet

Deborah Borgen, kjent fra TV-serier som *Åndenes makt* og *Fornemmelser for mord*, skal straks til USA for boklansering. Boka heter *Magisk hverdag* og er et verktøy for å finne balanse mellom fornuft og åndelighet.

KULTUR – Kanskje er min oppgave nettopp å balansere dette? Deborah setter opp et blikk ingen kan ta fra henne. Det kunne tilhørt en fem-åring, fullt av kraft og nysgjerrighet. Møtet kunne kanskje avsluttes allerede der, for Deborahs øyne sier det helt klart:

– Alt er mulig!
I følge forfatterens filosofi, er

Deborah Borgen tror på styrken i ekstrasensorisk persepsjon, også kalt ESP-sansen. Selv er hun kjent fra TV-serier som *Åndenes makt* og *Fornemmelser for mord*. Her imponerte hun stort og viste sine evner til en sterk magefølelse, for det er det hun selv kaller det. Deborah mener at disse evnene langt fra er overnaturlige, men snarere helt naturlig for oss alle. FOTO: MARTE ØSTMØE

det dog ikke slik at mulighetene og meningen med livet kommer seilende på ei fjøl. Du må jobbe selv, jobbe strategisk og målrettet, også på det ubevisste plan.

Toppen av isfjellet

Det er her Borgen skiller seg ut fra andre mentorer. Deborah har ifølge seg selv kontakt med sitt underbevisste. Hun gjør det helt klart at alle mennesker har større ressurser enn vi aner og er opplært til.

Forfatteren tegner opp et isfjell når hun skal illustrere det bevisste og ubevisste i livet. Den delen som representerer det ubevisste, ligger under vannskorpen og er langt større enn den bevisste og synlige delen av isfjellet.

– Mye av det ubevisste er glemt og gjemt for oss i vår daglige bevissthet, sier Deborah.

– Skal vi endre holdningene og de såkalte sannhetene vi har med oss, må vi gå inn på de ubevisste nivåene.

Raskt til målet

Så langt alt vel. De fleste moderne mennesker har allerede skjont dette. Selv store konsern med hardt arbeidspress og høyt tempo, har innført daglige doser

« Du blir ikke lykkelig dersom livet et fylt med misunnelse og sjalusi. Hvis du skal ha god flyt og godt liv, må du endre slike følelser, og det er bare deg selv som kan endre denne følelsen.

med mindfulness, meditasjon og yoga. Øvelsene tar tid, men forskning viser at investeringen er gull.

Deborah smiler lurt.

– Ja, så hvorfor ikke gjøre dette litt kjappere?

Borgen mener at vi med åpne øyne kan nå de samme dimensjonene.

Hun tror ikke vi må rigge oss

til i lotusstilling eller legge oss i stabil sideleie på spesialproduserte matter.

På høylys dag, raskt og effektivt, kan vi oppnå det samme avslappende nivået, restituere oss og hente nye krefter som om vi var i den dybeste søvn.

– Det er så enkelt, påstår Deborah som sier hun sitter med en nøkkel.

Kjenner det i magen

Det første steget mot kontakten til ditt ubevisste kan være å lytte til magefølelsen.

– Lytt til den og handle på den!

Flere av deltakerne på Deborahs kurs synes imidlertid at dette er skummelt. For hva skjer hvis vi åpner for ting og opple-

velser som ligger gjemt i oss selv?

Deborah beroliger dem:

– Det du får er et helhetlig og objektivt blikk som kan hjelpe deg med å få kontroll på følelsene dine.

Lytt du til magefølelsen, er Deborah Borgen sikker på at du vil oppnå en bedre flyt i livet. Hvis handlingene du gjør likevel viser seg å være gale, vil dere lukkes underveis.

Begrepet "å lytte til magefølelsen" kjenner vi allerede, men kanskje har magefølelsen mistet litt status underveis? Borgen har stor tro på å ta den tilbake. Hvis flere gjør det, vil de oppleve flere magiske øyeblikk i hverdagen.

Åndelig trening

– Som 12–13 åring begynner du å låse av for kontakt med det underbevisste, opplyser Deborah.

– Kontakten med det underbevisste og kroppens signaler, må derfor trenes opp.

Ved hjelp av enkle teknikker, 10-15 minutters trening hver dag, mener forfatteren at alle kan bli kreative og åndelige, i alle fall i Deborahs definisjon av begrepet.

– Åndelighet for meg er regelrett at jeg har en god intensjon om være det beste jeg kan, sier hun.

Boka *Magisk hverdag*, kom ut i Norge i 2011, men da hun gikk ut med at hun ønsker boka ut på engelsk, var reaksjonene ikke bare positive. Et gjengs svar lod som følger:

– Du må ikke tro at du får det til på første forsøk!

– Dette vekket en viss kraft i meg, forteller forfatteren som nå er på vei til USA for å planlegge boklansering.

– Denne boka skal ut i verden!

MARTE ØSTMØE
tips@vestfoldblad.no



ER DU LEI AV VEDLIKEHOLD?

Steni Byggshop har vedlikeholdsfrie tak-, fasade-, grunnmurs- og interiørplater til ekstremt gode priser!

steni® Terra	119,-/lm
grunnmursplate, grå, 400mm (finnes i flere formater)	
steni® plank	49,90/lm
kledning, hvit, finnes i 2 lengder	

RYDDESALG starter torsdag, 20. juni

Div. plater fra **99,-/m²**

Nå kan du også handle på nett:
steni® WEBSHOP
www.steni.no/webshop

steni® BYGGSHOP

Lågendalsveien 2633, 3277 Steinsholt | www.steni.no | www.facebook.com/steniNorge

Åpningstid: man. – fre.: 08.00 – 16.00, tors.: 08.00 – 18.00



Tilbudene gjelder torsdag-lørdag uke 24

BLUES SALG

25%

SYKKELVERKSTED

**Vi har ett stort
sykkelverksted og
reparerer sykkelen din!**

**på hele
butikken**
(gjelder ikke tilbudsvarer)

sport 1 Hvitvingfoss

Sentrumsveien 14 • Tlf: 32 76 83 00

Åpent: Man-Tors 9-16.30 • Fre 9-19 • Lør 15. juni 9-16